

# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  [verbos-en-ingles.com](http://verbos-en-ingles.com)

87/100  
Hacer deporte



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

### Importante: Gratis no significa libre

Este libro es gratis, lo puedes leer y usar para aprender.

Pero no es libre: no tienes permiso para modificarlo, distribuirlo, venderlo, subirlo a internet (Drive, redes, sitios web, etc.) ni compartirlo sin autorización.

Tiene copyright. Todos los derechos están reservados.

### Aviso de Copyright

© 2025 Verbos en Inglés

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, almacenamiento en plataformas digitales, o compartición por cualquier medio electrónico o físico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Este material ha sido creado exclusivamente con fines educativos. Queda prohibida su venta, reventa, escaneo, fotocopiado o publicación en internet, redes sociales, servicios de mensajería o sitios de descarga.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y podrá ser perseguido legalmente.



Descarga este y más materiales gratis en:



[verbos-en-ingles.com](https://verbos-en-ingles.com)

# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### play – jugar

**I play basketball with my friends every Saturday.**

[aɪ pleɪ 'bæskətbɔːl wɪð maɪ frɛndz 'evəri 'sætərˌdeɪ]

Juego básquetbol con mis amigos cada sábado.

—

**They play soccer at the park after school.**

[ðeɪ pleɪ 'sɒkər æt ðə pɑːk 'æftər skuːl]

Ellos juegan fútbol en el parque después de la escuela.

—

**I'm playing tennis tomorrow morning.**

[aɪm 'pleɪɪŋ 'tenɪs tə'mɔːrɒ 'mɔːnɪŋ]

Voy a jugar tenis mañana por la mañana.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### run — correr

**I usually run three miles before breakfast.**

[aɪ 'juːʒəwəli rʌn θri maɪlz bɪ'fɔː 'brekfəst]

Normalmente corro tres millas antes del desayuno.

---

**He runs faster when he listens to music.**

[hi rʌnz 'fæstər wen hi 'lɪsənz tu 'mjuːzɪk]

Él corre más rápido cuando escucha música.

---

**I ran a marathon last year, and it changed me.**

[aɪ ræn ə 'mɛrəθən læst jɪr ænd ɪt tʃeɪndʒd mi]

Corrí un maratón el año pasado y me cambié.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### lift — levantar

**I lift weights at the gym twice a week.**

[aɪ lɪft weɪts æt ðə dʒɪm twaɪs ə wɪk]

Levanto pesas en el gimnasio dos veces por semana.

---

**She lifts heavier than most guys there.**

[ʃi lɪfts 'heɪviə ɰæn moʊst gaɪz ðeə]

Ella levanta más peso que la mayoría de los hombres ahí.

---

**I'm lifting more now thanks to my trainer.**

[aɪm 'lɪftɪŋ mɔː naʊ θæŋks tu maɪ 'treɪnə]

Estoy levantando más ahora gracias a mi entrenador.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### stretch — estirarse

**I always stretch before I exercise.**

[aɪ 'ɒlweɪz streɪtʃ bɪ'fɔː aɪ 'eksəːsaɪz]

Siempre me estiro antes de hacer ejercicio.

---

**We stretch together after yoga class.**

[wi streɪtʃ tə'geðər 'æftər 'jɔʊgə klæs]

Nos estiramos juntos después de la clase de yoga.

---

**I stretched too hard yesterday and pulled a muscle.**

[aɪ streɪtʃt tu hɑːd 'jestərdeɪ ænd pʊld ə 'mʌsəl]

Me estiré demasiado ayer y me jalé un músculo.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### practice — practicar

**I practice my serve every afternoon.**

[aɪ 'præktəs maɪ sɜrv 'evəri ,æftər'nun]

Practico mi saque todas las tardes.

---

**They practice basketball every day after school.**

[ðei 'præktəs 'bæskətbɔl 'evəri dei 'æftər skul]

Practican básquet todos los días después de clases.

---

**I practiced my swimming technique this morning.**

[aɪ 'præktəst maɪ 'swɪmɪŋ tek'nɪk ðɪs 'mɔrnɪŋ]

Practiqué mi técnica de natación esta mañana.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### compete — competir

**I compete in local races during the summer.**

[aɪ kəm'pɪt ɪn 'ləʊkəl 'reɪsəz 'dʊrɪŋ ðə 'sʌmə]

Compito en carreras locales durante el verano.

—

**She competes with so much passion.**

[ʃi kəm'pɪts wɪð sʌʃ mʌʃ 'pæʃən]

Ella compite con muchísima pasión.

—

**I'm competing in a triathlon next month.**

[aɪm kəm'pɪtɪŋ ɪn ə 'traɪ'æθlən nekst mʌnθ]

Voy a competir en un triatlón el próximo mes.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### train — entrenar

**I train with a coach three times a week.**

[aɪ treɪn wɪð ə kəʊtʃ θri taɪmz ə wɪk]

Entreno con un entrenador tres veces a la semana.

---

**He trains hard to prepare for the championship.**

[hi treɪnz hɑːd tu priːpə ɹɔː ðə ˈtʃæmpɪənʃɪp]

Él entrena duro para prepararse para el campeonato.

---

**I trained all summer for this moment.**

[aɪ treɪnd ɔːl ˈsʌmə ɹɔː ðɪs ˈmoʊmənt]

Entrené todo el verano para este momento.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### warm up — calentar

**I warm up slowly to avoid injury.**

[aɪ wɔːrm ʌp 'sləʊli tu ə'vɔɪd 'ɪndʒəri]

Caliento despacio para evitar lesiones.

---

**We warm up before every match.**

[wi wɔːrm ʌp bɪ'fɔː 'evəri mætʃ]

Calentamos antes de cada partido.

---

**I was warming up when it started to rain.**

[aɪ wəz 'wɔːrmiŋ ʌp wen ɪt 'stɑːtɪd tu reɪn]

Estaba calentando cuando empezó a llover.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### cool down — enfriar

**I always cool down after my workouts.**

[aɪ 'ɔːlweɪz kul daʊn 'æftər maɪ 'wɜːrkəʊts]

Siempre hago enfriamiento después de mis entrenamientos.

---

**They cool down by walking for ten minutes.**

[ðeɪ kul daʊn baɪ 'wɔːkɪŋ fɔː tɛn 'mɪnəts]

Se enfrían caminando por diez minutos.

---

**I cooled down too quickly and felt dizzy.**

[aɪ kuld daʊn tu 'kwɪkli ænd fɛlt 'dɪzi]

Me enfrié demasiado rápido y me mareé.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### focus — concentrarse

**I try to focus on my breathing while running.**

[aɪ traɪ tu 'fəʊkəs ɒn maɪ 'brɪðɪŋ waɪl 'rʌnɪŋ]

Trato de concentrarme en mi respiración mientras corro.

---

**She focuses better when she exercises in silence.**

[ʃi 'fəʊkəsɪz 'betər wen ʃi 'eksəɪsɪzɪz ɪn 'saɪləns]

Ella se concentra mejor cuando hace ejercicio en silencio.

---

**I was focusing so much that I didn't hear my phone.**

[aɪ wəz 'fəʊkəsɪŋ sʌʊ mʌtʃ ðæt aɪ 'dɪdnt hɪr maɪ fəʊn]

Estaba tan concentrado que no escuché mi celular.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### team up — hacer equipo

**I team up with my brother when we play doubles.**

[aɪ tɪm ʌp wɪð maɪ 'brʌðər wɛn wi pleɪ 'dʌbəlz]

Hago equipo con mi hermano cuando jugamos dobles.

---

**They always team up for the volleyball tournament.**

[ðeɪ 'ɔːlweɪz tɪm ʌp fɔː ðə 'vɒliˌbɔːl 'tɔːnəmənt]

Siempre hacen equipo para el torneo de voleibol.

---

**I'm teaming up with Sarah for the relay race.**

[aɪm 'tiːmɪŋ ʌp wɪð 'sɛrə fɔː ðə ri'leɪ reɪs]

Estoy haciendo equipo con Sarah para la carrera de relevos.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### move — move

**I try to move more during the day.**

[aɪ traɪ tu muv mɔː 'dʊrɪŋ ðə deɪ]

Trato de moverme más durante el día.

---

**He moves constantly when he's on the court.**

[hi muvz 'kɒnstəntli wɛn hɪz ɒn ðə kɔːrt]

Él se mueve constantemente cuando está en la cancha.

---

**I moved better today than yesterday.**

[aɪ muvd 'betər tə'deɪ ðæn 'jestərdeɪ]

Me moví mejor hoy que ayer.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### sweat — sudar

**I sweat a lot even after a short workout.**

[aɪ swet ə lɒt 'i:vɪn 'æftər ə ʃɔrt 'wɜ:kʌʊt]

Sudo mucho incluso después de un ejercicio corto.

---

**She sweats like crazy during spin class.**

[ʃi swets laɪk 'kreɪzi 'dʊrɪŋ spɪn klæs]

Ella suda muchísimo durante la clase de spinning.

---

**I was sweating nonstop during that hike.**

[aɪ wəz 'swetɪŋ ,nɒn'stɒp 'dʊrɪŋ ðæt haɪk]

Estuve sudando sin parar durante esa caminata.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### schedule — programar

**I schedule my workouts early in the morning.**

[aɪ 'skɛdʒʊl maɪ 'wɜːrkʌʊts 'ɜːrli ɪn ðə 'mɔːnɪŋ]

Programo mis entrenamientos temprano en la mañana.

---

**We schedule our gym sessions every Sunday.**

[wi 'skɛdʒʊl 'aʊər dʒɪm 'seʃənz 'evəri 'sʌnˌdeɪ]

Programamos nuestras sesiones de gimnasio cada domingo.

---

**I scheduled a training session with my coach.**

[aɪ 'skɛdʒʊld ə 'treɪnɪŋ 'seʃən wɪð maɪ kəʊtʃ]

Programé una sesión de entrenamiento con mi entrenador.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### rest — descansar

**I rest one day a week to recover.**

[aɪ rɛst wʌn deɪ ə wɪk tu rɪ'kʌvər]

Descanso un día a la semana para recuperarme.

---

**They rest on Sundays after a long week of practice.**

[ðeɪ rɛst ɒn 'sʌndeɪz 'æftər ə lɒŋ wɪk ʌv 'præktɪs]

Descansan los domingos después de una larga semana de práctica.

---

**I'm resting today because my legs hurt.**

[aɪm 'rɛstɪŋ tə'deɪ bɪ'kɔz maɪ lɛgz hɜrt]

Estoy descansando hoy porque me duelen las piernas.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### win — ganar

**I win more often when I stay calm.**

[aɪ wɪn mɔːr 'ɒfən wɛn aɪ steɪ kɑːm]

Gano más seguido cuando me mantengo tranquilo.

---

**He wins most of his matches.**

[hi wɪnz moʊst ʌv hɪz 'mætʃəz]

Él gana la mayoría de sus partidos.

---

**I won yesterday, and I'm still celebrating.**

[aɪ wʌn 'jestərˌdeɪ ænd aɪm stɪl 'seləˌbreɪtɪŋ]

Gané ayer y todavía estoy celebrando.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### lose — perder

**I lose focus when I get too tired.**

[aɪ lʊz 'fəʊkəs wɛn aɪ ɡɛt tu 'taɪəd]

Pierdo la concentración cuando me canso mucho.

---

**She loses gracefully and always congratulates others.**

[ʃi 'lʊzəz 'ɡreɪsfəli ænd 'ɔːlweɪz kən'grætʃəleɪts 'ʌðəz]

Ella pierde con gracia y siempre felicita a los demás.

---

**I lost the game, but I learned a lot.**

[aɪ lɒst ðə ɡeɪm bʌt aɪ lɜːnd ə lɒt]

Perdí el juego, pero aprendí mucho.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### clean – limpiar equipo

**I clean my gear after every game.**

[aɪ klin maɪ ɡɪr 'æftər 'evəri geɪm]

Limpio mi equipo después de cada partido.

---

**They clean the mats before each practice.**

[ðeɪ klin ðə mæts bɪ'fɔr ɪtʃ 'præktəs]

Limpian las colchonetas antes de cada práctica.

---

**I cleaned my sneakers this morning.**

[aɪ klɪnd maɪ 'sni:kərz ðɪs 'mɔ:rnɪŋ]

Limpié mis tenis esta mañana.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### stay safe — mantenerse seguro

**I stay safe by using proper form.**

[aɪ steɪ seɪf baɪ ˈjuːzɪŋ ˈprɒpər fɔːrm]

Me mantengo seguro usando la técnica correcta.

---

**He stays safe by wearing protective gear.**

[hi steɪz seɪf baɪ ˈweəriŋ prəˈtektɪv ɡɪər]

Él se mantiene seguro usando equipo de protección.

---

**I always stayed safe when I trained alone.**

[aɪ ˈɔːlweɪz steɪd seɪf wɛn aɪ treɪnd əˈləʊn]

Siempre me mantuve seguro cuando entrenaba solo.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### join — unirse

**I join the weekend running group when I can.**

[aɪ dʒɔɪn ðə 'wi:kɛnd 'rʌnɪŋ grʊp wɛn aɪ kæn]

Me uno al grupo de corredores del fin de semana cuando puedo.

---

**They join us for workouts at the park.**

[ðeɪ dʒɔɪn ʌs fɔːr 'wɜːkʌʊts æt ðə pɑːk]

Se nos unen para hacer ejercicio en el parque.

---

**I'm joining a new soccer team next month.**

[aɪm 'dʒɔɪnɪŋ ə nu 'sɒkər tiːm nɛkst mʌnθ]

Me voy a unir a un nuevo equipo de fútbol el próximo mes.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### improve — mejorar

**I improve my endurance by running every morning.**

[aɪ ɪm'prʊv maɪ 'endərəns baɪ 'rʌnɪŋ 'evəri 'mɔːrnɪŋ]

Mejoro mi resistencia corriendo cada mañana.

---

**She improves every week with more practice.**

[ʃi ɪm'prʊvz 'evəri wɪk wɪð mɔː 'præktəs]

Ella mejora cada semana con más práctica.

---

**I'm improving my balance through yoga.**

[aɪm ɪm'prʊvɪŋ maɪ 'bæləns θru 'jɔːgə]

Estoy mejorando mi equilibrio con yoga.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### learn — aprender reglas

**I learn the rules before joining a new sport.**

[aɪ lɜːn ðə rulz bɪ'fɔː 'dʒɔɪnɪŋ ə nu spɔːt]

Aprendo las reglas antes de unirme a un nuevo deporte.

---

**They learn quickly and play really well.**

[ðeɪ lɜːn 'kwɪkli ænd pleɪ 'riːli wɛl]

Aprenden rápido y juegan muy bien.

---

**I learned the basics of tennis last summer.**

[aɪ lɜːnd ðə 'beɪsɪks ʌv 'tenɪs læst 'sʌmər]

Aprendí lo básico del tenis el verano pasado.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### repeat — repetir

**I repeat my drills until I get them right.**

[aɪ rɪ'pɪt maɪ drɪlz ən'tɪl aɪ ɡet ðəm raɪt]

Repito mis ejercicios hasta que me salgan bien.

---

**He repeats the same routine every morning.**

[hi rɪ'pɪts ðə seɪm ru'tɪn 'evəri 'mɔːnɪŋ]

Él repite la misma rutina cada mañana.

---

**I repeated the movement to fix my form.**

[aɪ rɪ'pɪtɪd ðə 'mʊvmənt tu fɪks maɪ fɔːm]

Repetí el movimiento para corregir mi forma.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### track — registrar progreso

**I track my progress with an app.**

[aɪ træk maɪ 'prɒɡres wɪð æn æp]

Registro mi progreso con una app.

—

**We track our times for every race.**

[wi træk 'aʊər taɪmz fɔr 'evəri reɪs]

Registramos nuestros tiempos en cada carrera.

—

**I'm tracking my results more seriously now.**

[aɪm 'trækiŋ maɪ rɪ'zʌlts mɔr 'sɪriəsli naʊ]

Estoy registrando mis resultados más seriamente ahora.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### wear — usar

**I wear comfortable clothes for working out.**

[aɪ wɛr 'kʌmfərtəbəl kləʊðz fɔr 'wɜːkɪŋ aʊt]

Uso ropa cómoda para entrenar.

---

**She wears a knee brace when she runs.**

[ʃi wɛrz ə ni breɪs wɛn ʃi rʌnz]

Ella usa una rodillera cuando corre.

---

**I wore my old jersey for good luck.**

[aɪ wɔr maɪ ɔːld 'dʒɜːrzi fɔr gʊd lʌk]

Usé mi vieja camiseta para la buena suerte.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### coach — entrenar a otros

**I coach my little brother's soccer team.**

[aɪ kəʊtʃ maɪ 'lɪtəl 'brʌðəz 'sɒkər tɪm]

Entreno al equipo de fútbol de mi hermanito.

---

**They coach kids at the community center.**

[ðeɪ kəʊtʃ kɪdz æt ðə kəm'junəti 'sɛntər]

Entrenan a niños en el centro comunitario.

---

**I coached a beginner class last spring.**

[aɪ kəʊtʃt ə bɪ'gɪnər klæs læst sprɪŋ]

Entrené una clase de principiantes la primavera pasada.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### cheer — animar

**I cheer loudly at every game.**

[aɪ tʃɪr 'laʊdli æt 'evəri geɪm]

Animo con fuerza en cada partido.

---

**They cheer even when we're losing.**

[ðeɪ tʃɪr 'iːvən wɛn wiːr 'luzɪŋ]

Animan incluso cuando vamos perdiendo.

---

**I was cheering like crazy yesterday.**

[aɪ wəz 'tʃɪrɪŋ laɪk 'kreɪzi 'jestərˌdeɪ]

Estuve animando como loco ayer.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### hydrate — hidratarse

**I hydrate constantly during workouts.**

[aɪ 'haɪdreɪt 'kɒnstəntli 'dʊrɪŋ 'wɜːkəʊts]

Me hidrato constantemente durante los entrenamientos.

---

**He hydrates before and after every run.**

[hi 'haɪdreɪts bɪ'fɔːr ænd 'æftər 'evəri rʌn]

Él se hidrata antes y después de cada carrera.

---

**I hydrated a lot before the match.**

[aɪ 'haɪdreɪtəd ə lɒt bɪ'fɔːr ðə mætʃ]

Me hidraté mucho antes del partido.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### breathe — respirar

**I breathe deeply to stay calm.**

[aɪ brið 'dipli tu steɪ kɑːm]

Respiro profundamente para mantenerme tranquilo.

---

**She breathes slowly while stretching.**

[ʃi briðz 'slouli waɪl 'stretʃɪŋ]

Ella respira lentamente mientras se estira.

---

**I was breathing too fast after the sprint.**

[aɪ wəz 'briðɪŋ tu fæst 'æftər ðə sprint]

Estaba respirando muy rápido después del sprint.



# Verbos en Inglés

## 100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

### stretch again — volver a estirarse

**I stretch again after every workout.**

[aɪ streɪtʃ ə'ɡeɪn 'æftər 'evəri 'wɜːrkɑʊt]

Me estiro otra vez después de cada entrenamiento.

---

**They stretch again before leaving the gym.**

[ðeɪ streɪtʃ ə'ɡeɪn bɪ'fɔːr 'liːvɪŋ ðə dʒɪm]

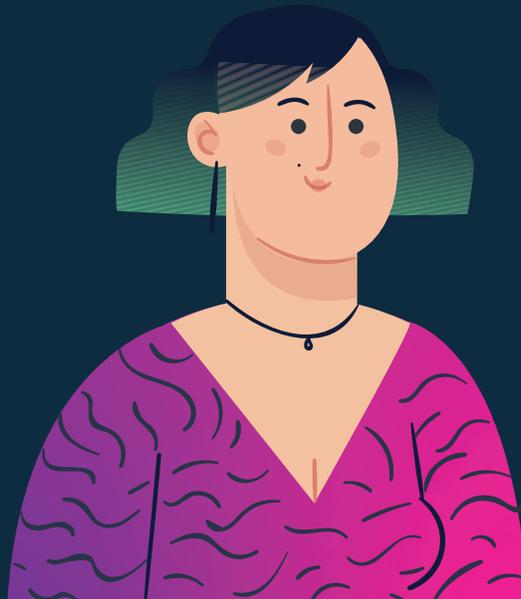
Se estiran otra vez antes de salir del gimnasio.

---

**I'll stretch again once I cool down.**

[aɪl streɪtʃ ə'ɡeɪn wʌns aɪ kul daʊn]

Me volveré a estirar cuando me enfríe.



# **Verbos en Inglés**

## **100 temas básicos**

 Language Gifs  Verbos en Inglés  [verbos-en-ingles.com](http://verbos-en-ingles.com)